

「健康たかしま21プラン・高島市食育推進計画」に関するアンケート

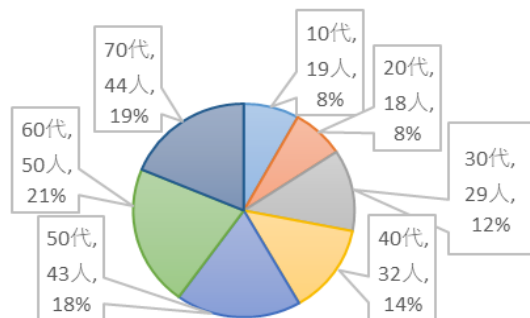
高島市では、市民一人ひとりが健康づくりに取り組めるような環境づくりや地域に根付いた食育を推進するために、「健康たかしま21プラン（高島市健康増進計画）」「高島市食育推進計画」を策定しています。この計画の評価にあたりアンケートを実施しました。

【実施期間】	令和元年
【モニター登録者数】	290人
【回答者数】	235人
【回答率】	81.0% ※設問により無回答あり

回答者の属性

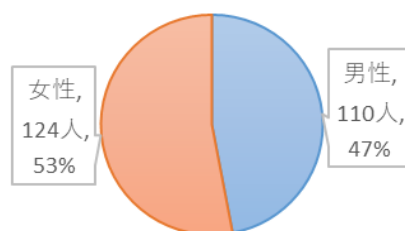
年代

n = 235



性別

n = 234

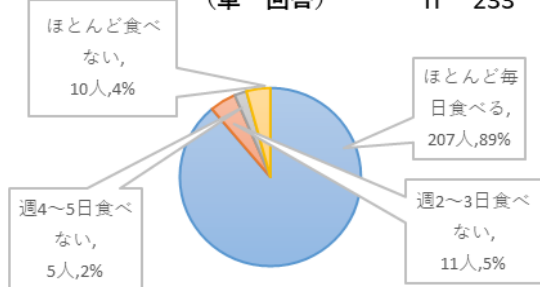


食事について

Q3-1.ふだん朝食を食べていますか

(単一回答)

n = 233

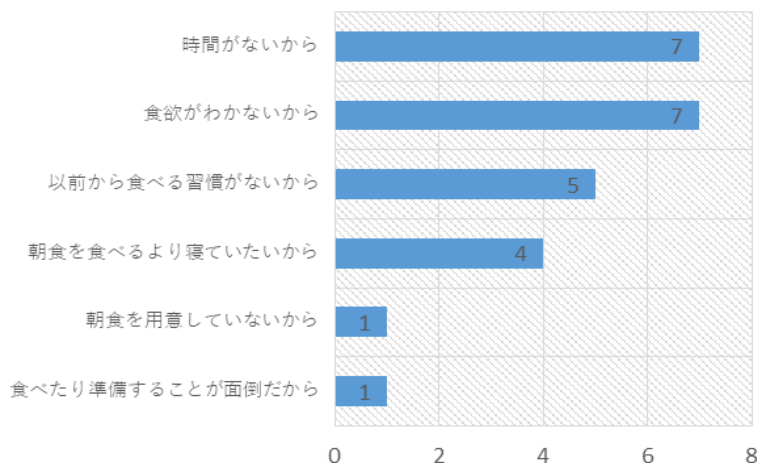


Q3-1で「週2～3日食べない」「週4～5日食べない」「ほとんど食べない」と回答された方

Q3-2.食べないのどういう理由からですか

(単一回答)

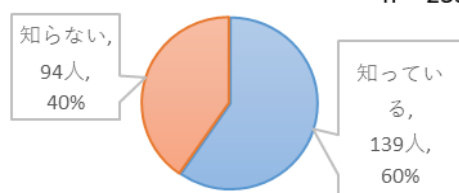
n = 25



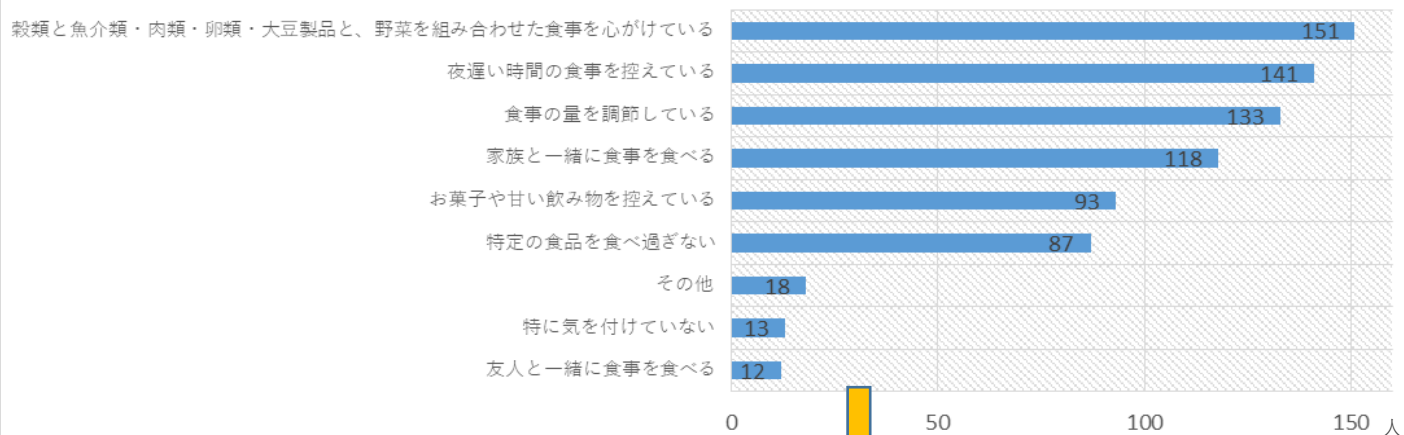
Q4.自分の健康や体重を管理するための適切な食事内容や量を知っていますか

(単一回答)

n = 233



Q5.食生活に関して、ふだん健康のために気を付けていることはどのようなことですか（複数回答可）



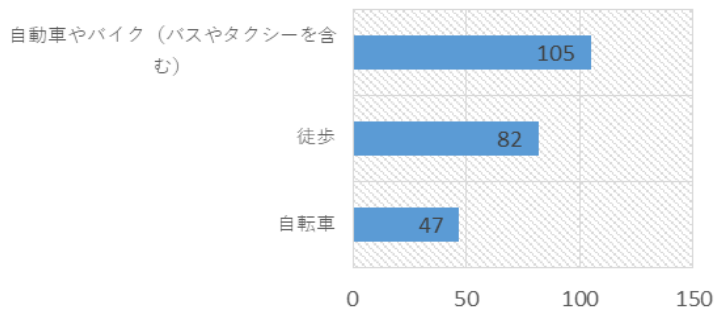
【その他】

- ・ 仕事柄塩分を多くとり水を欠かさない
- ・ 炭水化物の摂りすぎに注意
- ・ 飲み物はウーロン茶
- ・ 食物繊維を摂るようにしている
- ・ 青汁を飲んでいる
- ・ 1日に野菜を350gとる
- ・ 添加物は避ける
- ・ テレビや雑誌などの情報をうのみにせず、本当に自分に当てはまるか、続けられるか、情報は正しいか振り回されないようにする
- ・ 塩分控えめ

運動について

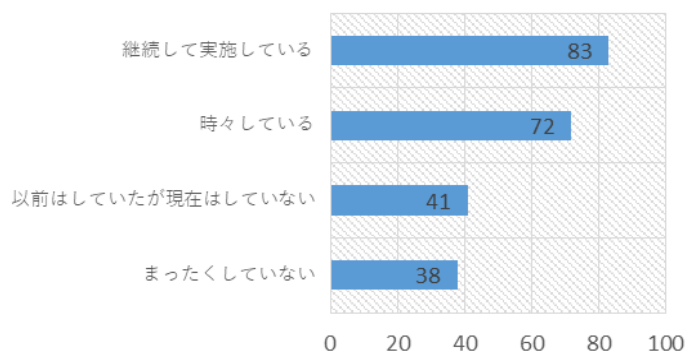
Q6.徒歩10分で行けるところへ出かけるとしたら、主にどのような方法で行くことが多いですか（単一回答）

n = 234



Q7-1.日頃、自分の健康づくりのため意識的に身体を動かすなどの運動を実行していますか（単一回答）

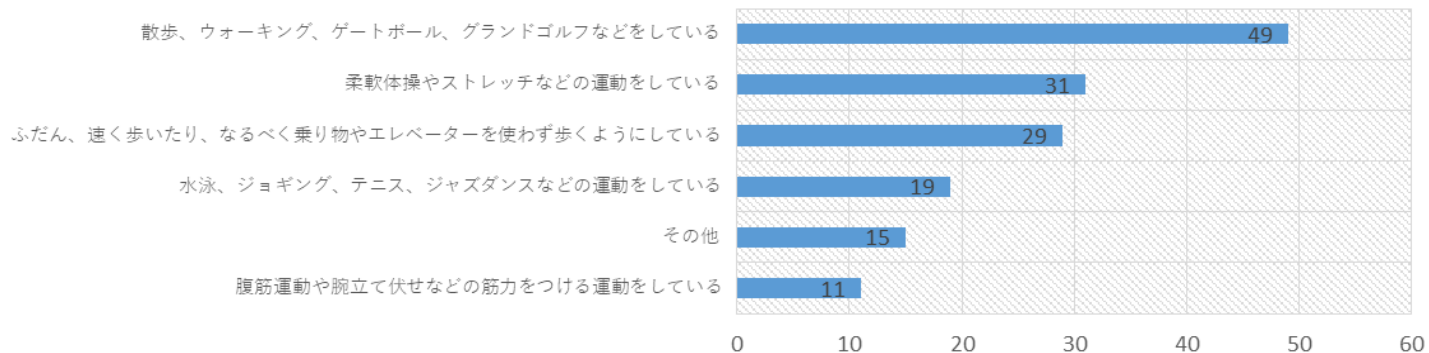
n = 234



Q7-1で「継続して実行している」「時々している」と回答された方

Q7-2.どのような運動を実行していますか（単一回答）

n = 154



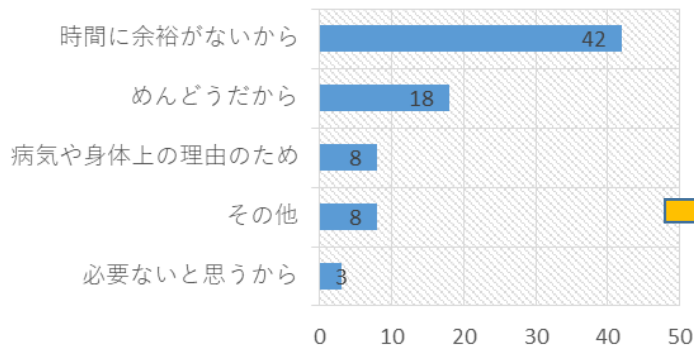
【その他】

- ・卓球
- ・太極拳
- ・サッカー
- ・トレッキング
- ・ソフトボール
- ・普段の仕事
- ・バレーボール
- ・大学でのスポーツサークル
- ・ジム
- ・介護予防カレッジ前期に参加中
- ・ラジオ体操
- ・犬の散歩のとき早歩きをしたりストレッチをしたりしている

Q7-1で「以前はしていたが現在はしていない」「まったくしていない」と回答された方

Q7-3.運動を実行していない理由（単一回答）

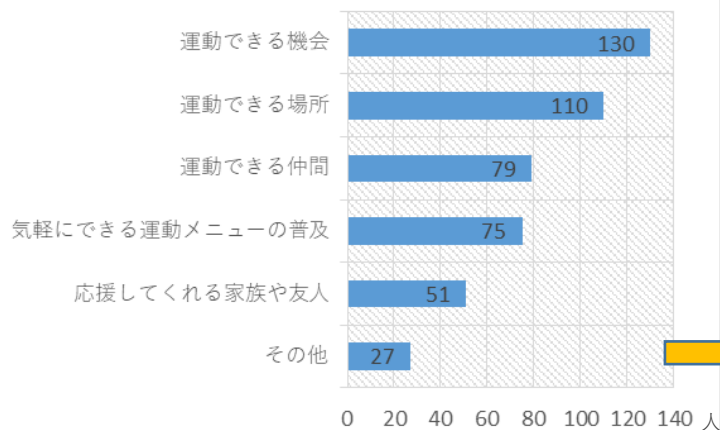
n = 79



【その他】

- ・運動部をやめてマネージャーになったから
- ・運動するための場所がないから
- ・仕事がハードで疲れて運動できない
- ・時間と機会がない
- ・近々始めようと思っている
- ・運動はしていないが農作業で体を動かしている

Q8.運動を続けるためには、どのようなことが必要だと思いますか（複数回答可）



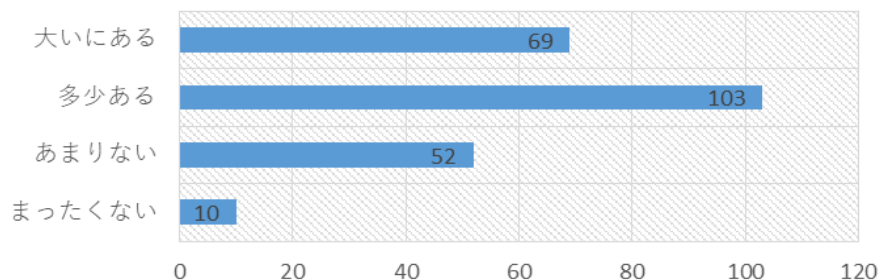
【その他】

- ・時間的余裕
- ・やる気
- ・金銭的余裕
- ・一流の指導者
- ・心の余裕
- ・ゆとりのある生活
- ・習慣
- ・しなければいけない環境
- ・モチベーションを保つ
- ・運動できる施設、器具が低料金または無料で使用できる
- ・琵琶湖沿いや川沿いを子どもと散歩したい（遊具もあれば）

ストレスについて

Q9.この1か月間に、不満、悩み、苦勞などによる、ストレスなどありましたか（単一回答）

n = 234

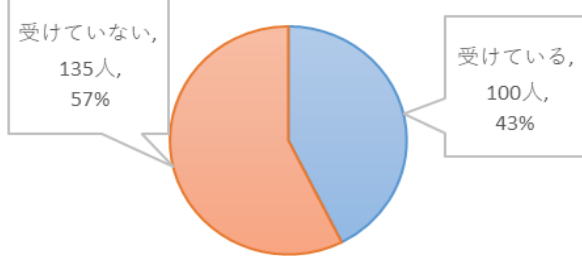


歯の健康について

Q10.毎年、歯科検診を受けていますか

(単一回答)

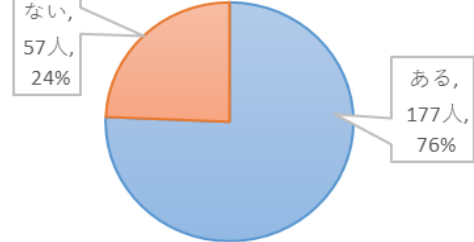
n = 235



Q11-1.歯の健康のために

していることはありますか (単一回答)

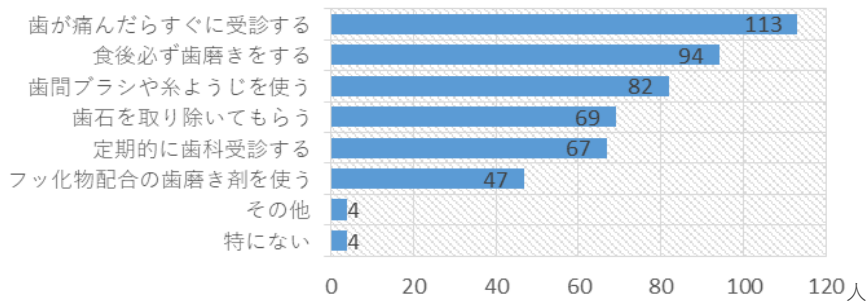
n = 234



Q11-1で「ある」と答えた方

Q11-2.歯の健康のためにしていることはどのようなことですか

(複数回答可)



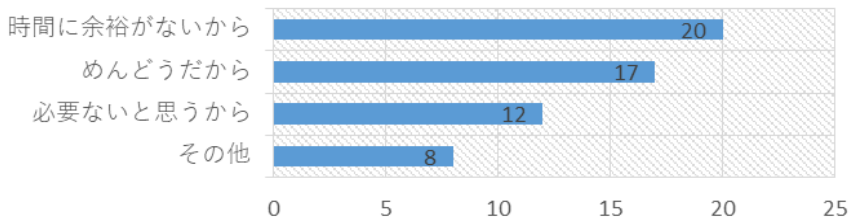
【その他】

- ・起床後、就寝前の歯磨き
- ・口内洗浄液を使っている
- ・間食しない
- ・ガムをかむ

Q11-1で「ない」と答えた方

Q11-3.実行していない理由 (単一回答)

n = 57



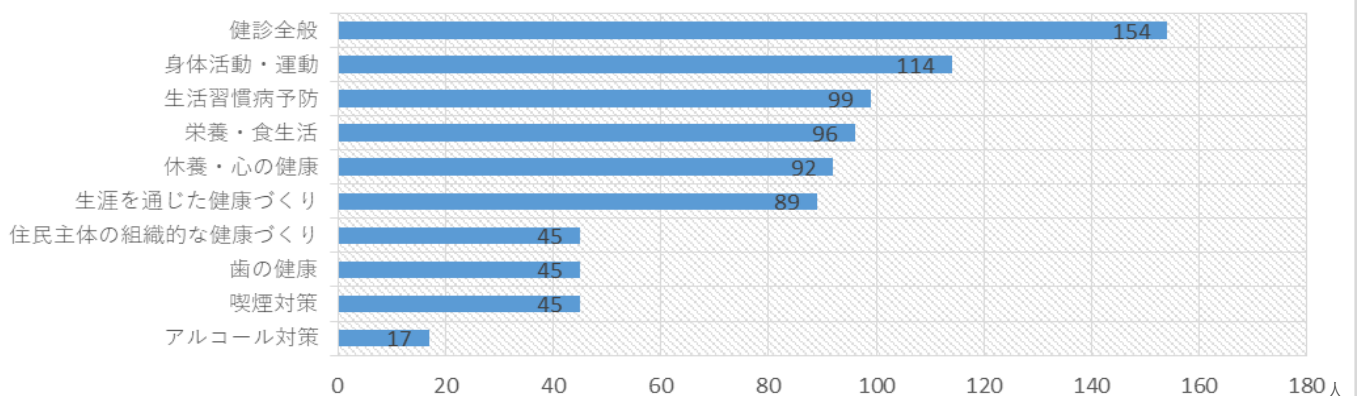
【その他】

- ・まったく虫歯がない
- ・上下ともに義歯のため
- ・やり方がわからない
- ・お金がない

市行政の健康づくりへの関わりに関すること

Q12.今後、市の健康づくり施策についてどのように充実していくべきだと思いますか

(複数回答可)



Q13.高島市民の健康寿命をのばすためのあなたのアイディアをお聞かせください（自由記述）

※主なものを抜粋し、同義の内容は集約しました

【運動】

- ・運動する日などを決めて集まり運動する
- ・世代を超えた運動機会と場所の創造
- ・定時放送、防災無線でラジオ体操の音楽を流す
- ・市内のグラウンドや体育館の巡回による市民参加のラジオ体操をする
- ・自分が汗を流すことにより人のためとなり、自分も楽しめるような施策
(私有地の草刈りをするポイントがたまり、市内の温泉施設が利用できるなど)
- ・「高島あしたの体操」を公民館や市役所の待合で常に見られるようにする

【食事】

- ・発酵食品を使った料理教室、発酵食品を取り入れた啓発活動
- ・地場産品を使った健康食品の開発、提供、購買促進
- ・食生活についての講座
- ・地域に伝わる昔ながらの料理を大切に、若い世代にも伝える
- ・1か月間の健康的な食事例のレシピをインターネットなどで提供する
- ・健康や栄養を考慮したメニューの募集を行ない、入選したらプレゼントする
- ・広報たかしまに減塩メニューや健康レシピを載せてほしい

【環境づくり】

- ・ウォーキングロードやハイキングロードの整備
- ・農道や自動車道を散歩できるよう舗装する
- ・イベント参加でポイントのため買い物券や介護サービスを受けられるしくみづくり
- ・スマートウォッチ、万歩計等で運動状況にあわせてポイントが貯まり、商品券や地場参品がもらえるしくみづくり
- ・市の主催する運動や料理教室に参加したら商工会のスマイルカードのポイント付与
- ・血圧計や塩分スプーンなど健康に役立つものを購入したらスマイルポイントをつける
- ・高島市の食材だけを使った料理をInstagramに上げ、「いいね」の数が一定以上で金券をプレゼント
- ・万歩計で一定歩数を歩いたら高島市内で使える金券ポイントの付与
- ・高島トレイルや湖岸ウォーキングコースなどの踏破認定を行ない、参加して記念になるようなものがあれば楽しく続けられる
- ・屋内で安価で気楽に利用できる施設を増やしてほしい
- ・町内会の寄り合いで禁煙を推進するように、区長の寄り合い等で市から働きかけてみてはどうか
- ・喫煙対策の強化、受動喫煙の防止、公的施設の完全禁煙
- ・学校などに身体を動かすプログラムの導入
- ・中高年が集い、語らい、軽スポーツを楽しめる居場所づくり
- ・豊かな農地を利用した農業体験

- ・高齢者を対象にした健康教室のメニューを増やす
- ・高齢者グループや団体の育成と支援を強化し、社会参加を促す

【人とのつながり】

- ・心身共に健康でいてもらいたいと思う家族の思いやりと応援、同世代の仲間の誘いかけ
- ・高齢者と子どもの交流
- ・地域内の人付き合いの機会を増やす
- ・身近な地域での活動を増やし皆で健康を維持していく
- ・必ずあいさつをする

【健康管理】

- ・生活習慣病の重症化を食い止めることが大切、関心や意識改革の動機づけとなるような食育・健康に関する教育が大切、高島市の住民の健康に関する現状を公表していく
- ・こまめに身体を動かし、地元野菜を食べ、ストレスをためずによく眠ること
何でもいいので、自分ができることを持ち（ボランティアやモノづくりなど）人と交わりよく話す
- ・健診は住民の主体性に任せている感が強いので、対象者には書面で通知して多くの方に関心をもってもらう方がよい
- ・休日の健診を増やしてほしい
- ・2年に1度のがん検診を毎年受けられるようにする
- ・健康診断の無償化もしくは助成で定期的に受けられるようにする
- ・人間ドックなどの個人負担を減らし受けやすくするような補助金の充実
- ・定期的に歯石除去を行なうための補助
- ・気楽に相談できる窓口
- ・健康のことを考えやる気になる時期である50代からをターゲットに、勉強会や運動できる教室など、生きがいとしてできる場を設ける
- ・生活習慣病に対する周知と予防方法の伝達